



**Organisateurs** : Michel Diamantis et Bernadette P,  
**Contact** : voir rubrique Kifaikoi - tel : 06 63 76 54 10

## **Découverte ski de randonnée nordique (Autrans)**

**Samedi 11 Janvier 2014 - Dimanche 12 Janvier 2014 / 2 jours**

**Niveau** : En étoile. Initiation en deux ballades à la journée.

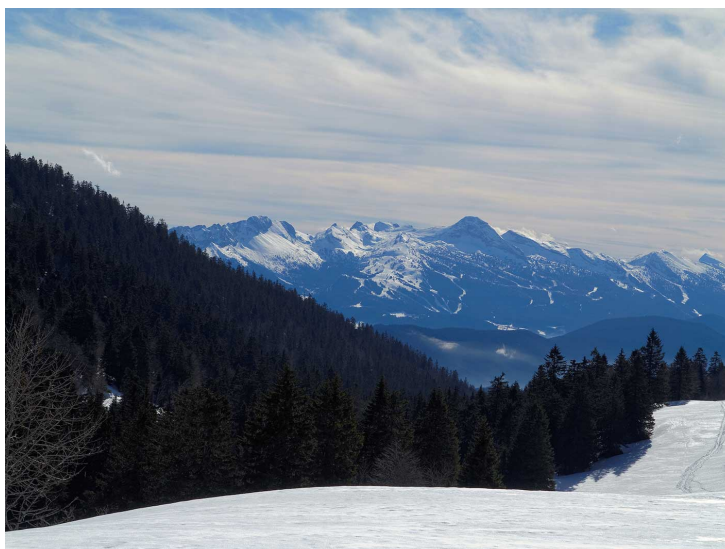
### **Informations :**

Avec les bases de la technique du ski nordique : pas alternatif, poussée simultanée et chasse-neige pour le freinage, la randonnée est très vite accessible à tout skieur qui accepte de porter quelques kilos sur le dos. La simple marche à ski hors traces, pendant quelques heures, avec un petit sac, n'est encore que la promenade nordique, mais c'est bien la première approche de la randonnée.

### **Programme :**

#### ▪ **Samedi**

Location du matériel puis randonnée vers la Cheminée (1520m) et la Cabane de Nave (15.5km et 770 m de D+).



#### ▪ **Dimanche**

Transfert à Lans pour randonnée vers le Moucherotte (1901 m) et l'Habert des Ramées (13km et 600m de D+). Retour à Autrans et restitution du matériel.



**Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.**

#### **Equiperment :**

Skis et chaussures spécifiques seront loués sur place (30€ le week-end, d'après le site du loueur).  
Sac à dos pour course à la journée avec dedans : lunette, masque, gants polaire, gants de rechange, bonnet, vêtements chauds (Gore-Tex, polaire, doudoune manches longues) et gourde ou thermos. Vivres de course.

#### **Transport :**

Rendez-vous Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h45 le 10 janvier

Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)

Départ le 10 janvier à 22h15 **précises**

Retour le 13 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

Navettes et/ou voiture de l'organisateur sur place. Bernadette sera dans le car. L'organisateur sera sur place à l'arrivée.

#### **Hébergement :**

Repas de midi sur le bord de nos traces, en refuge non gardé. Pensez à apporter votre pique nique pour les deux jours !

Petit déjeuner et dîner au village de vacances l'AFRAT d'où nous rayonnerons.

Les draps sacs n'est pas nécessaire il y a des draps et couettes. N'oubliez pas vos affaires de toilette par contre.

#### **Inscriptions :**

- Sortie ne nécessitant pas d'accord de l'organisateur.
- Modalités : L'organisateur contactera les participants, au moins 1 semaine avant le départ par mail ou téléphone.
- nombre de places : 12

Bulletin d'inscription dans l'Espace Membre, paiement en ligne possible.

#### **Montant de la participation :**

192 € comprenant le trajet aller retour depuis Paris, le petit déjeuner du samedi matin, la demi-pension du samedi au dimanche et le dîner du dimanche soir, la navette pour le dimanche. Ne comprend pas la location des skis ni les pique niques du midi.

---

**Bureaux :** 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone :** 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

**Assurance annulation :**

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription.

**Informations en cas d'annulation**

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie. Il vous sera alors proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie dans la limite des places disponibles, ou le remboursement de votre inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.

---

**Bureaux** : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C